

# Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger

pour une meilleure qualité de vie



## 1 Occupation du sol et densité de la population

Ensemble, la densification de la population et la mixité des usages :

- favorisent les déplacements actifs et les rapports entre les citoyens;
- contribuent au développement économique;
- favorisent la viabilité des services de transport en commun et des services publics.



## 2 Mixité des usages dans les différents secteurs

La proximité des services (composantes nécessaires aux activités quotidiennes) :

- procure aux collectivités, des milieux de vie propices aux déplacements à pied et à vélo;
- favorise les rapports entre les citoyens ce qui enrichit leur qualité de vie.

Les infrastructures récréatives doivent donc être réparties équitablement sur le territoire afin qu'elles soient accessibles à tous.



## 3 Sentiment de sécurité

Diverses mesures d'atténuation de la vitesse excessive (particulièrement à l'entrée des municipalités rurales) :

- contribuent à rendre un milieu sécuritaire pour les piétons et les cyclistes;
- ne nuisent pas à la circulation des véhicules.

Le sentiment que les parcs et les rues sont sécuritaires en tout temps (le jour et le soir) :

- incite les gens à les fréquenter pour y pratiquer leurs activités préférées selon leur disponibilité.



## 4 Aménagement et entretien de réseaux de trottoirs, de voies cyclables et de sentiers récréatifs

Les réseaux de voies piétonnières, cyclables et récréatives doivent être planifiés, intégrés et reliés aux différents quartiers et services d'une communauté pour :

- offrir un environnement physique favorable à la pratique d'activités physiques;
- favoriser les déplacements actifs;
- tenir compte des différents types d'utilisation, soit récréatif ou utilitaire (ex. : promenades ou déplacements « vélo-boulot »), ainsi que des différents usagers (enfants, adultes et aînés).



## 5 Accès à des réseaux d'espaces verts, plans et aux plans d'eau

L'accès à des réseaux de parcs et à des plans d'eau à longueur d'année constitue un atout important pour les collectivités, car les gens peuvent y pratiquer des activités de plein air à leur convenance.



## 6 Immeubles et cadre bâti favorisant un mode de vie physiquement actif

Divers attributs physiques des immeubles et des places publiques :

- créent un milieu de vie propice à un mode de vie physiquement actif;
- suscitent un sentiment de fierté chez les citoyens.



## 7 Planification et politique

Les composantes d'un environnement physique favorable à la pratique d'activités physiques se trouvent fréquemment dans :

- les schémas d'aménagement;
- les plans d'urbanisme;
- les politiques municipales;
- les concepts de projets;
- les immeubles.